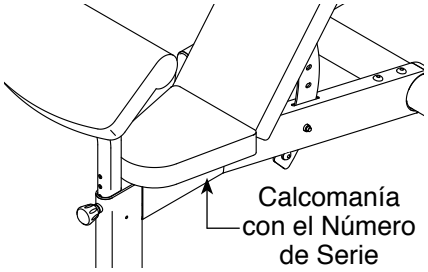
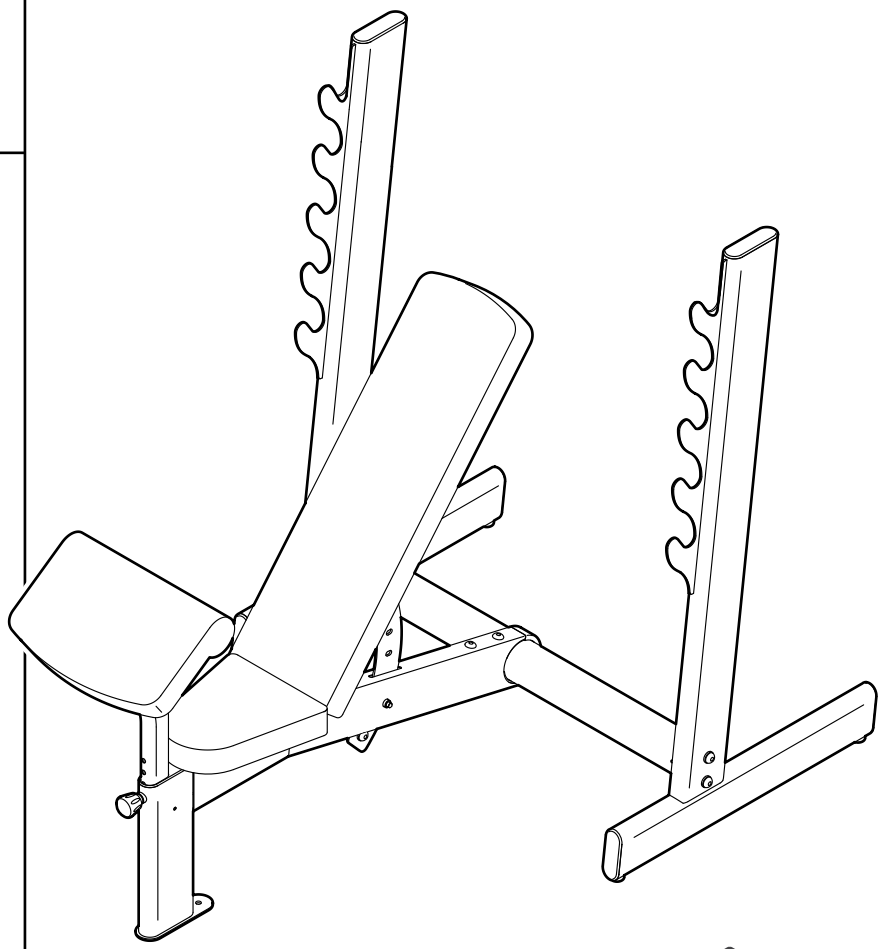
WEIDERPRO™ 400 L

Nº de Modelo 15945
Nº de Versión 1
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Para Servicio Técnico:
Tel. 01-800-681-9542
servicio@iconfitness.com

Tecnoservicio
Tenayuca 55 “A” Mez. 1
Col. Letran Valle
Del. Benito Juarez
México D.F. C.P. 03650

Importador:
Importaciones Factum
S.A. de C.V.
Mario Pani No. 200
Col. Santa Fé Cuajimalpa
Del. Cuajimalpa de Morelos
México D.F. C.P. 05348
RFC: IFA090327R38

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

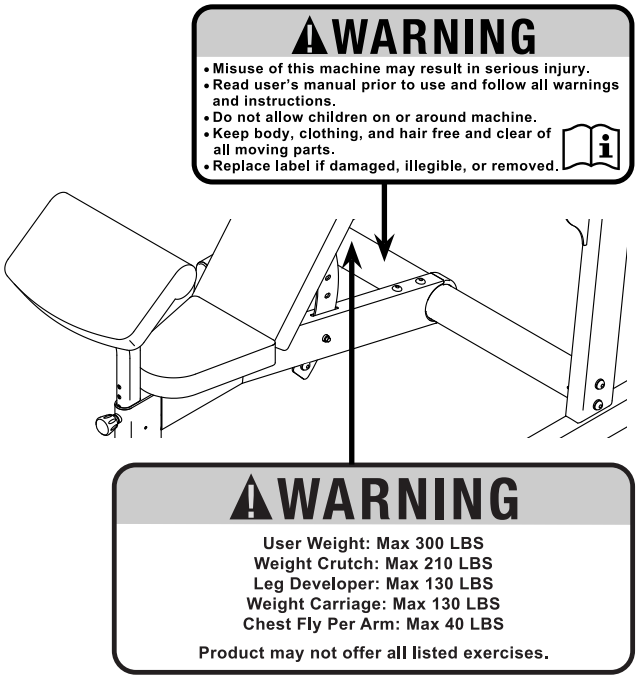
iFIT
CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD
IFIT.COM

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 11
GUÍA DE EJERCICIOS 12
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
GARANTÍA LIMITADA . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.


WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
WARNING
User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 210 LBS
Leg Developer: Max 130 LBS
Weight Carriage: Max 130 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 40 LBS
Product may not offer all listed exercises.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su banco de pesasantes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

2. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

3. **Use el banco de pesas sólo como está descrito en este manual.**

4. **El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el banco de pesas bajo techo, alejado de la humedad y el polvo. No ponga el banco de pesas en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.**

6. **Coloque el banco de pesas sobre una superficie nivelada, con suficiente espacio alrededor del banco de pesas para montarlo, desmontarlo, y usarlo.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados del banco de pesas en todo momento.**

9. **Use siempre calzado deportivo para proteger los pies mientras usa el banco de pesas.**

10. **El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 300 libras (136 kg) y un peso total máximo de 510 libras (231 kg). No coloque más de 210 libras (95 kg) en los reposa pesas, incluyendo la haltera y las pesas. Nota: No se incluye una haltera o las pesas.**

11. **Siempre haga ejercicios con un compañero. Cuando haga ejercicios de prensas de banco, su compañero debe pararse detrás de usted para agarrar la haltera si es que usted no puede completar una repetición.**

12. **Coloque siempre la misma cantidad de peso a ambos lados de su barra de pesas. Mientras agrega o retira pesas, siempre coloque la misma cantidad de peso en ambos extremos de la barra de pesas para evitar que la barra de pesas se ladee.**

13. **Antes de usar la barra de pesas, asegúrese que las dos perillas estén completamente enganchadas en los orificios de ajuste.**

14. **El ejercitar demasiado puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas versátil WEIDER PRO™ 400 L. El banco de pesas 400 L está diseñado para desarrollar los grupos de músculos principales. Si su meta es tener una figura bien formada, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

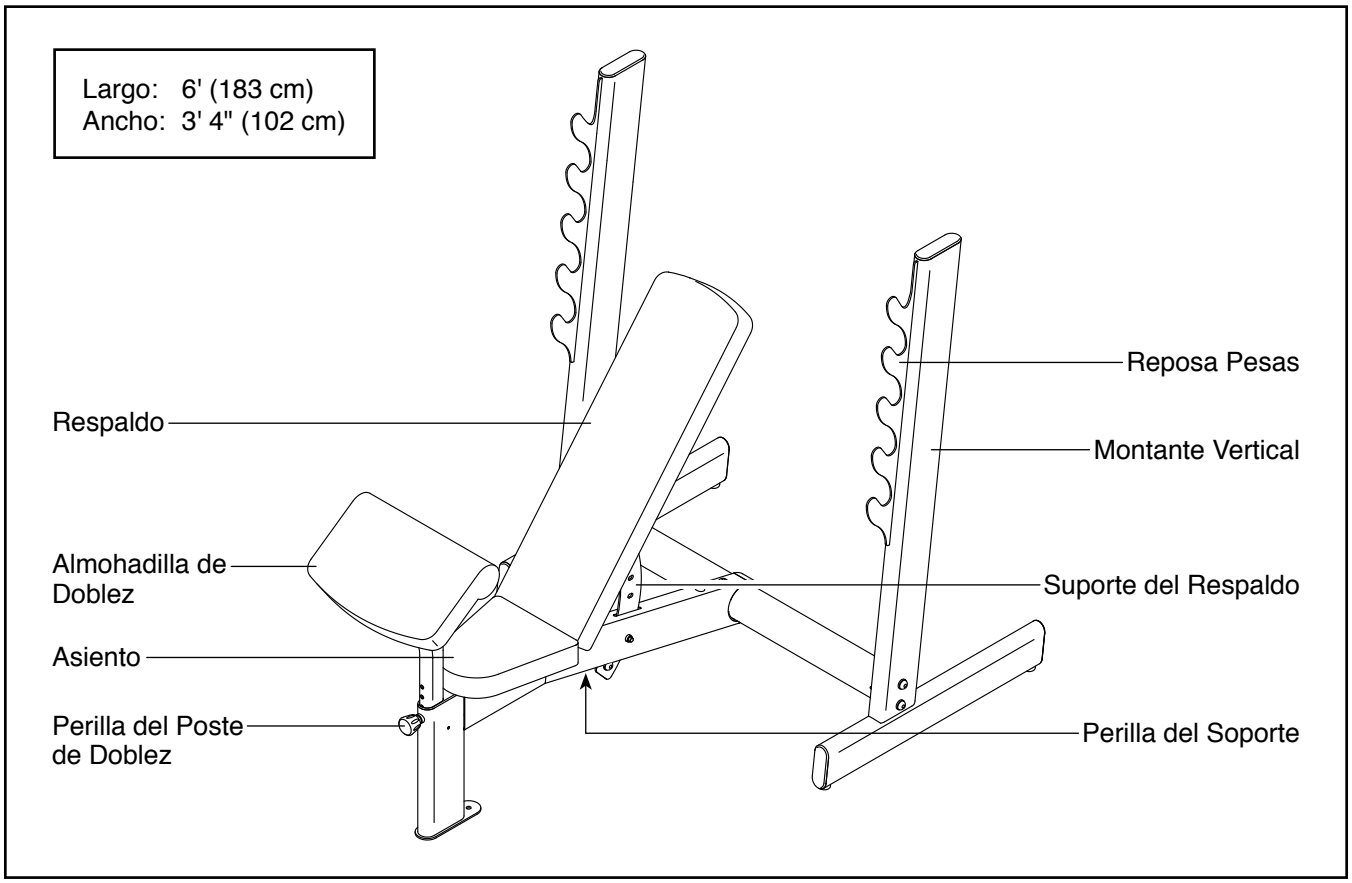
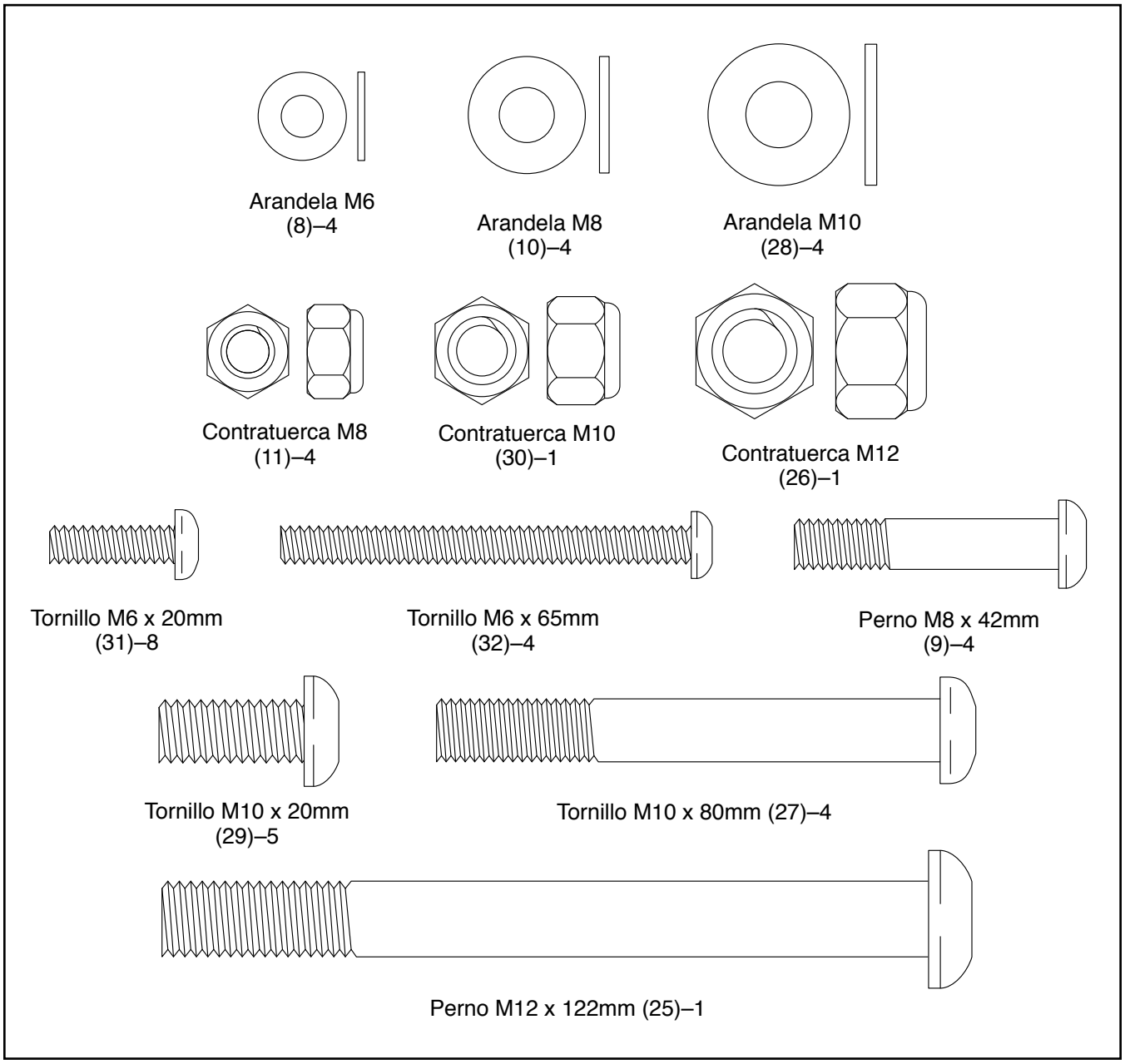


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

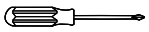
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas deberá ser montado en el sitio donde será utilizado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta que no haya terminado de realizar todos los pasos de montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de las herramientas incluidas, para poder montar el aparato necesitará las siguientes herramientas:

una llave ajustable

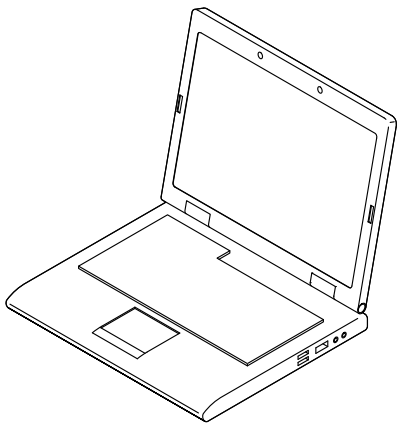
un destornillador estrella 

Le será más fácil realizar el montaje si dispone de un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto, esto:**
   - activa su garantía
   - le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
   - nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1

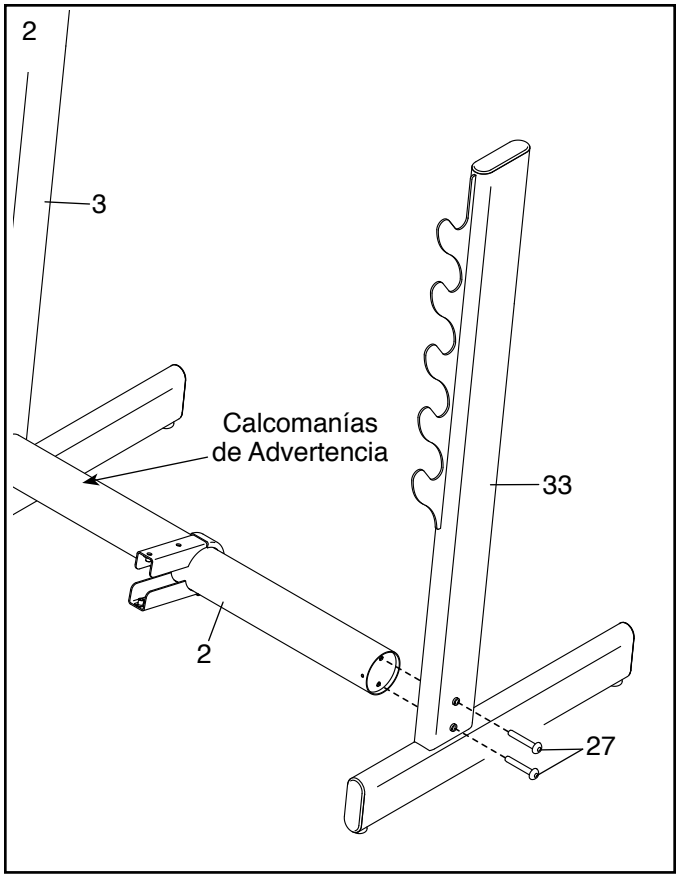


2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (33) y oriéntelo como se muestra.

   Oriente la Barra Cruzada (2) como se muestra.

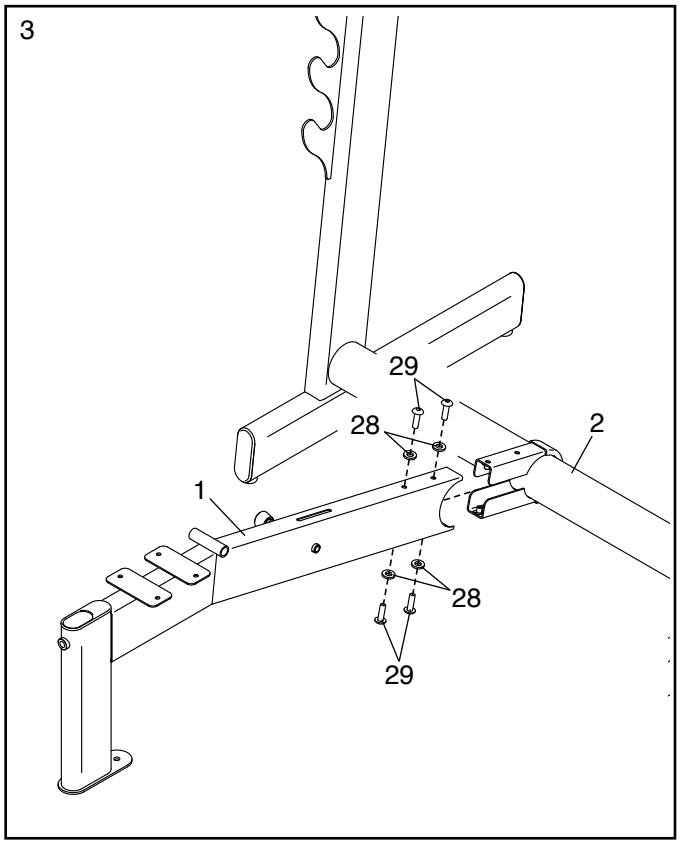
   Conecte la Barra Cruzada (2) al Montante Vertical Izquierdo (33) con dos Tornillos M10 x 80mm (27); **no apriete aún los Tornillos.**

   Conecte la Barra Cruzada (2) al Montante Vertical Derecho (3) de la misma manera.



3. Deslice un extremo de la Armadura (1) sobre la Barra Cruzada (2). Conecte la Armadura con cuatro Tornillos M10 x 20mm (29) y cuatro Arandelas M10 (28). **Coloque los cuatro Tornillos y luego apriételos.**

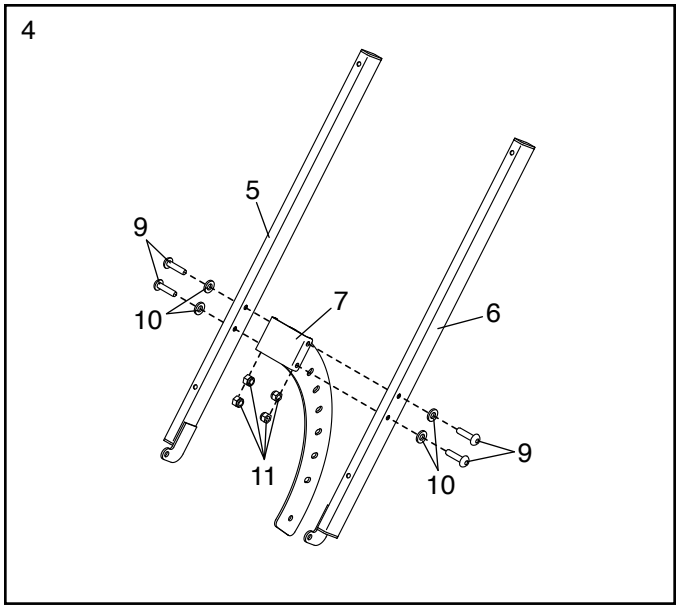
   Vea el paso 2. Apriete los cuatro Tornillos M10 x 80mm (27).



4. Identifique la Armadura Derecha del Respaldo (5), la Armadura Izquierda del Respaldo (6), y el Soporte del Respaldo (7). Oriente las tres piezas como se muestran.

   Conecte la Armadura Izquierda del Respaldo (6) a un Soporte del Respaldo (7) con dos Pernos M8 x 42mm (9), dos Arandelas M8 (10) y dos Contratuercas M8 (11); **no apriete las Contratuercas todavía.**

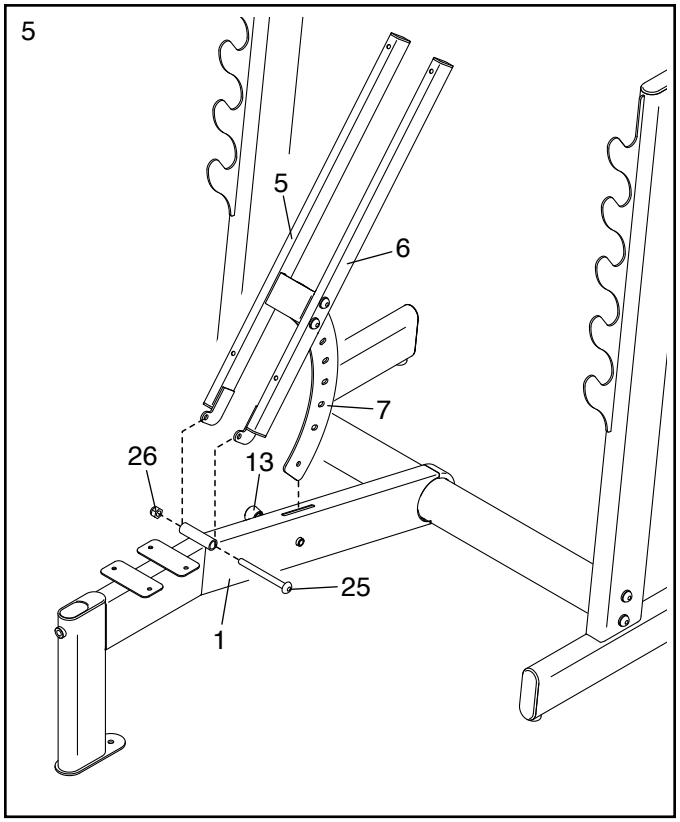
   Conecte la Armadura Derecha del Respaldo (5) al Soporte del Respaldo (7) de la misma forma.



5. Jale la Perilla del Soporte (13), inserte el Soporte del Respaldo (7), dentro de la ranura en la Armadura (1), y luego suelte la Perilla del Soporte dentro de uno de los orificios de ajuste en el Soporte del Respaldo.

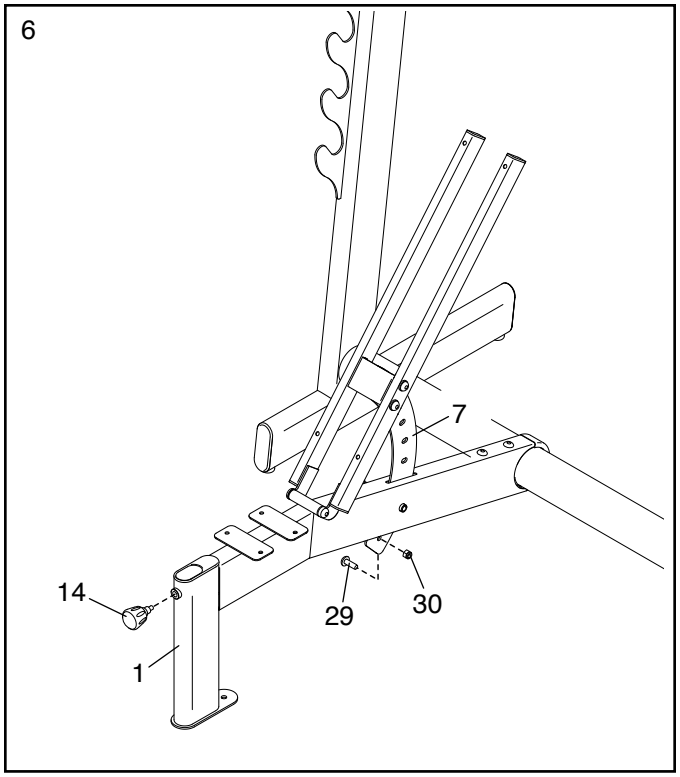
   Luego, alinee los soportes y las Armaduras del Respaldo (5, 6) con el tubo soldado en la Armadura (1).

   Conecte las Armaduras del Respaldo (5, 6) a la Armadura (1) con el Perno M12 x 122mm (25) y una Contratuerca M12 (26). **No ajuste demasiado la Contratuerca; las Armaduras del Respaldo deben poder pivotar fácilmente.**

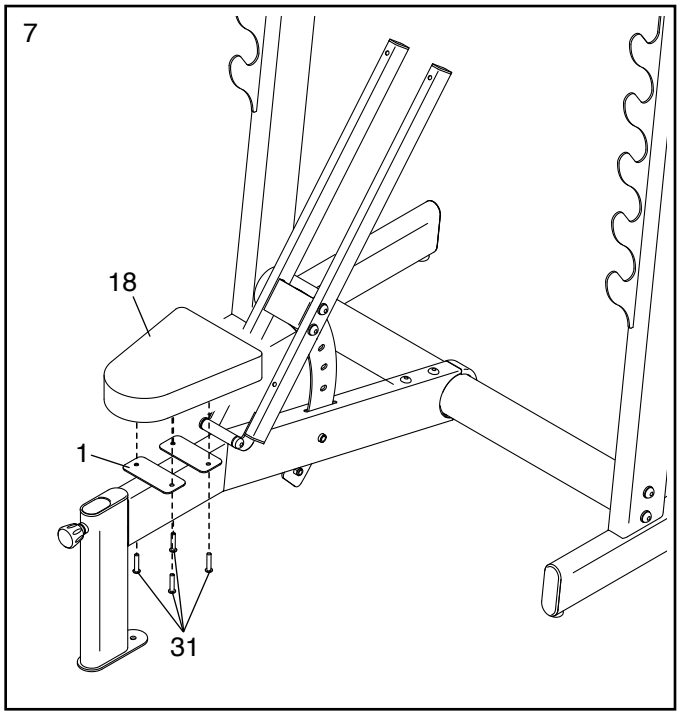


6. Apriete la Perilla del Poste de Doblez (14) dentro de la Armadura (1) en el lugar indicado.

   Luego, conecte un Tornillo M10 x 20mm (29) y una Contratuerca M10 (30) al extremo inferior del Soporte del Respaldo (7).

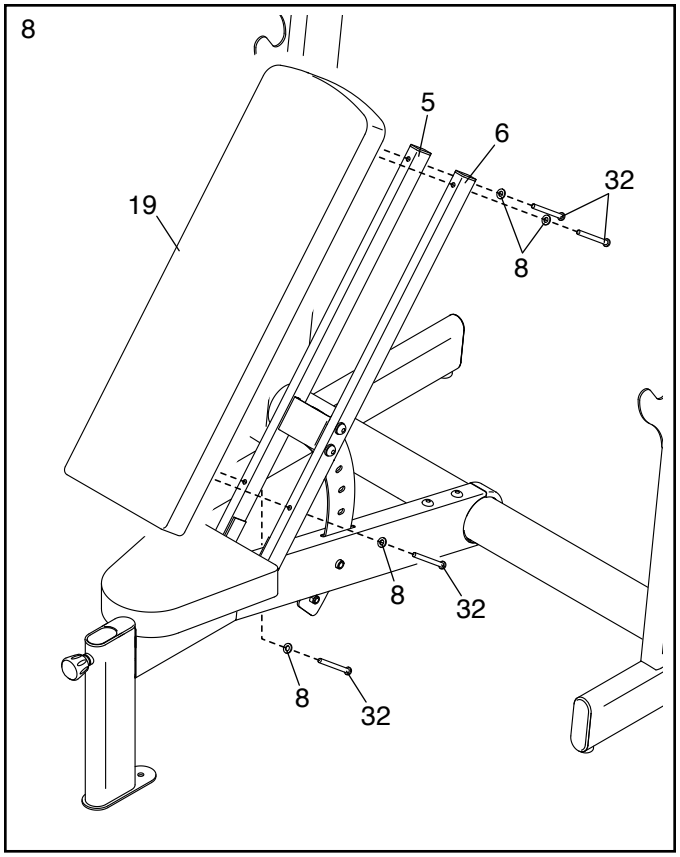


7. Conecte el Asiento (18) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M6 x 20mm (31). **Coloque los cuatro Tornillos y, a continuación, apriételos.**

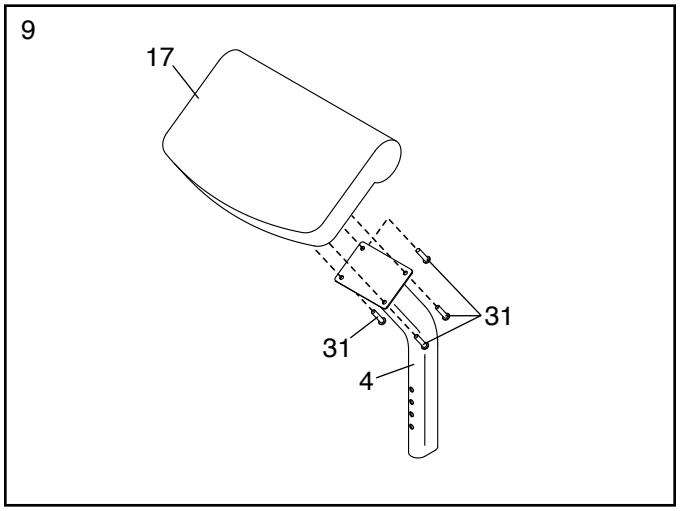


8. Conecte el Respaldo (19) a las Armaduras del Respaldo (5, 6) con cuatro Tornillos M6 x 65mm (32) y cuatro Arandelas M6 (8). **Coloque los cuatro Tornillos y luego apriételos.**

   Vea el paso 4. Apriete los cuatro Pernos M8 x 42mm (9).



9. Conecte la Almohadilla de Doblez (17) al Poste de Doblez (4) con cuatro Tornillos M6 x 20mm (31). **Coloque los cuatro Tornillos y luego apriételos.**



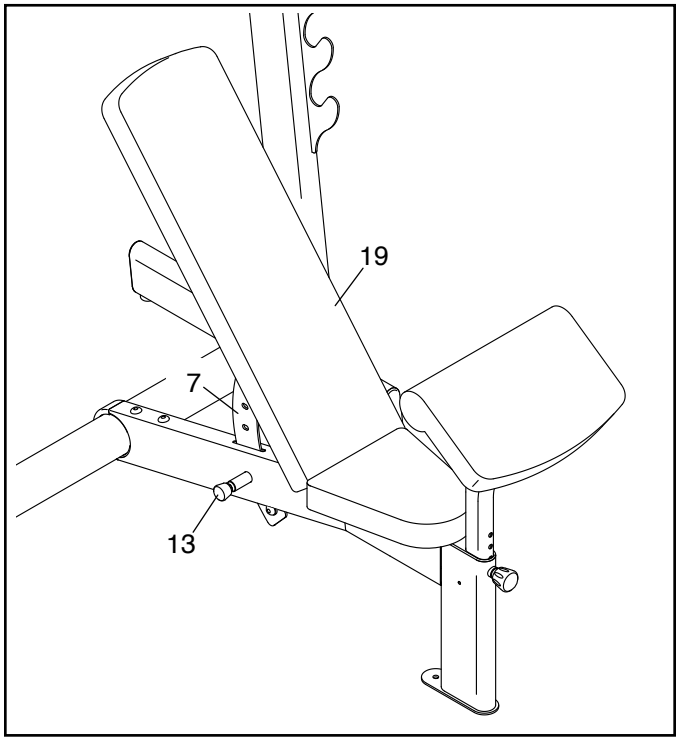
10. **Cada vez que se utilice el banco de pesas hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas.** Nota: Pueden incluirse piezas adicionales. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 11.

AJUSTES

Los pasos abajo explican cómo ajustar el banco de pesas. Cada vez que se utilice el banco de pesas hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Puede limpiar el banco de pesas con un paño húmedo y detergente suave, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar el banco de pesas.**

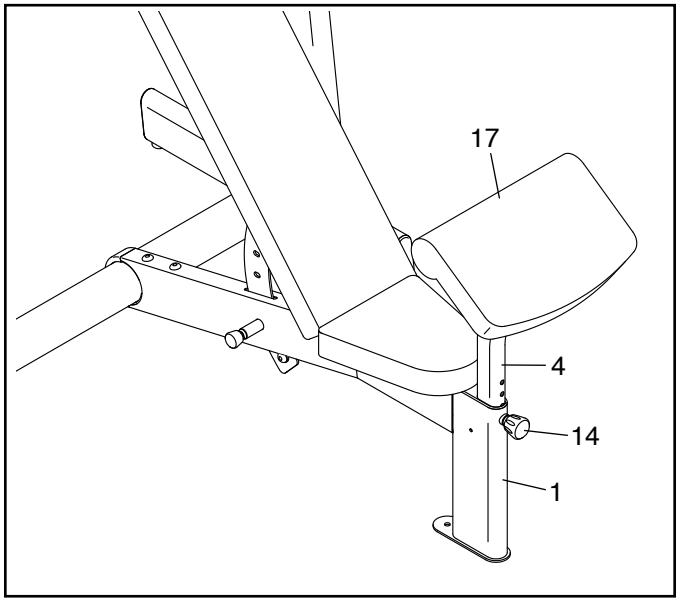
AJUSTE DEL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo (19), tire de la Perilla del Soporte (13), levante o baje el Respaldo, y luego suelte la Perilla del Soporte en uno de los orificios de ajuste en el Soporte del Respaldo (7). **Mueva el Respaldo hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la Perilla del Respaldo se haya enganchado completamente en uno de los orificios de ajuste.**



USANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doblez (17), jale la Perilla del Poste de Doblez (14), inserte el Poste de Doblez (4) dentro de la Armadura (1), y luego suelte la Perilla del Poste de Doblez dentro de uno de los orificios de ajuste en el Poste de Doblez. **Mueva el Poste de Doblez hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la Perilla del Poste de Doblez se haya enganchado completamente en uno de los orificios de ajuste.**



GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie:
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

LISTA DE LAS PIEZAS

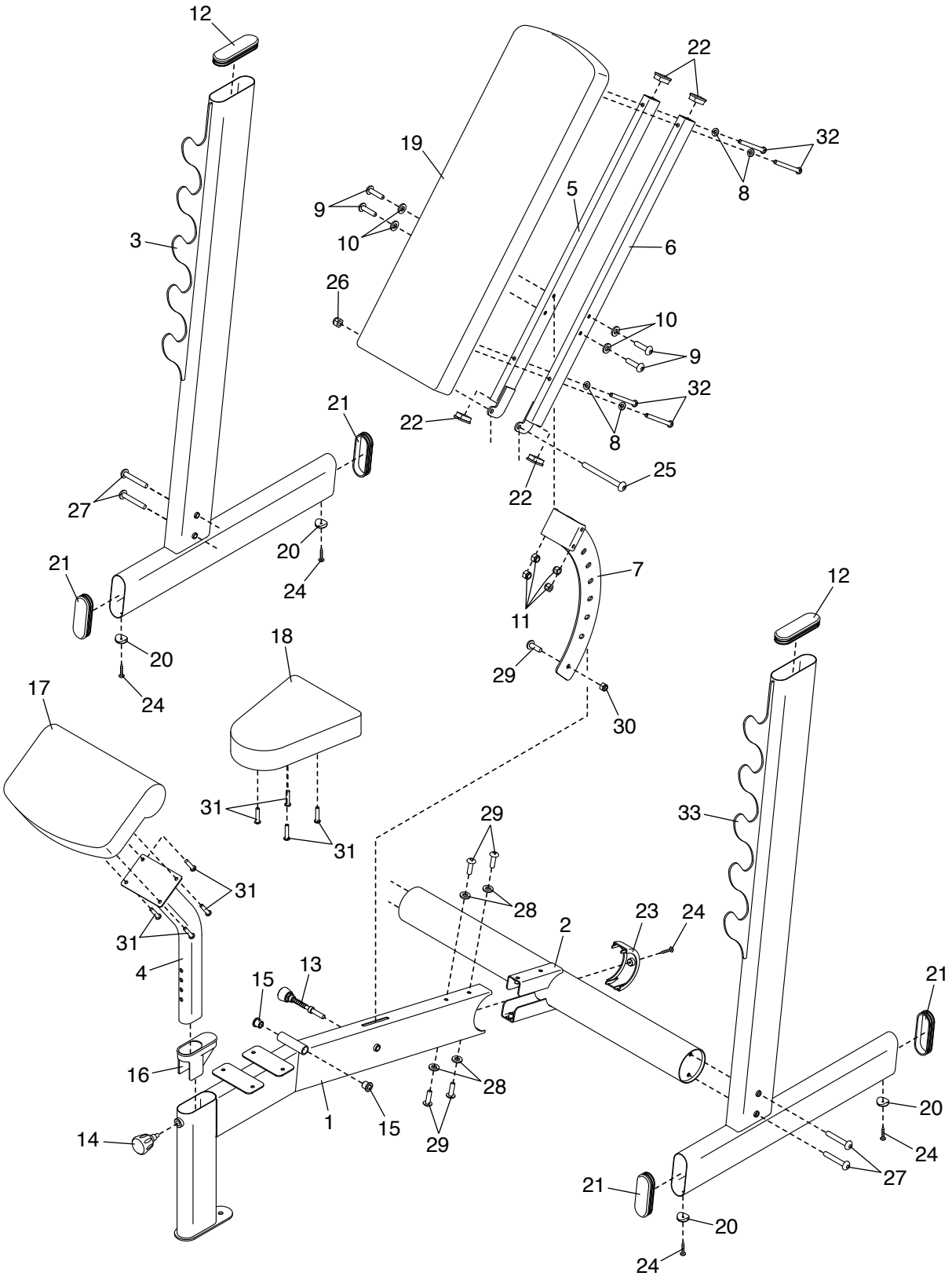
Nº de Modelo 15945.1 R0314A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	19	1	Respaldo
2	1	Barra Cruzada	20	4	Pata
3	1	Montante Vertical Derecho	21	4	Tapa Ovalada Pequeña
4	1	Poste de Doblez	22	4	Tapa Rectangular
5	1	Armadura Derecha del Respaldo	23	1	Cubierta de la Barra Cruzada
6	1	Armadura Izquierda del Respaldo	24	5	Tornillo M4 x 19mm
7	1	Soporte del Respaldo	25	1	Perno M12 x 122mm
8	4	Arandela M6	26	1	Contratuerca M12
9	4	Perno M8 x 42mm	27	4	Tornillo M10 x 80mm
10	4	Arandela M8	28	4	Arandela M10
11	4	Contratuerca M8	29	5	Tornillo M10 x 20mm
12	2	Tapa Ovalada Grande	30	1	Contratuerca M10
13	1	Perilla del Soporte	31	8	Tornillo M6 x 20mm
14	1	Perilla del Poste de Doblez	32	4	Tornillo M6 x 65mm
15	2	Buje de la Armadura	33	1	Montante Vertical Izquierdo
16	1	Manga de la Armadura	*	–	Paquete de Grasa
17	1	Almohadilla de Doblez	*	–	Manual del Usuario
18	1	Asiento			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo 15945.1 R0314A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Comuníquese al 01-800-681-9542 o servicio@iconfitness.com, o vaya a la página de internet www.workoutwarehouse.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantizan las piezas y la mano de obra por noventa (90) días de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de ICON, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todas las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío desde y hacia el centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado durante el envió. Esta garantía será automáticamente anulada si el producto se usa como modelo de demostración en una tienda, si no se siguen todas las instrucciones en este manual, si se abusa el producto o si se usa inapropiadamente o abnormalmente, o si se usa el producto con el propósito de comercio o renta. ICON no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Esta garantía le da derechos legales específicos.

Nº de Pieza 360325 R0314A

Impreso en EE.UU. © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.